

Camote al Sartn

Makes: 4 porciones

Utilice jugo de naranja sin azúcar para hacer una salsa deliciosa para vegetales como estos camotes.

Ingredients

- 1 pound** camotes (pelados y rebanados a 1/2 pulgada de grosor)
- 1/2 cup** jugo de naranja
- 2 tablespoons** azúcar morena (o melaza)
- 1 tablespoon** margarina
- 1 teaspoon** canela (si lo desea)

Directions

1. Coloque los camotes en un sartén de 12 pulgadas; cubra con agua caliente, y llévelo a ebullición. Baje el fuego, cubra, y deje cocinar por 10 minutos hasta que ablande. Escorra el agua.
2. En un tazón pequeño, combine el jugo de naranja, azúcar morena y la margarina. Si va a usar canela, agréguela también.
3. Vierta la salsa sobre los camotes cocidos en el sartén. Cocine y revuelva hasta que burbujee. Destape el sartén y levemente continúe hirviendo por aproximadamente 5 minutos más hasta que los camotes queden glaseados, poniendo la salsa encima de los camotes de vez en cuando.

Nutrition Information

| Key Nutrients | Amount | % Daily Value |
|-----------------------|------------|---------------|
| Total Calories | 160 | |
| Total Fat | 3 g | |
| Protein | 2 g | |
| Carbohydrates | 33 g | |
| Dietary Fiber | 4 g | |
| Saturated Fat | 2 g | |
| Sodium | 90 mg | |

